PflegeAustria.at
24-STUNDEN-BETREUUNG, DIE SICHERHEIT GIBT.



ORIENTIERUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Pflege zu Hause

Schritt für Schritt zu mehr Klarheit

Bedarf erkennen. Den Alltag ordnen.
Gemeinsam eine tragfähige Entscheidung treffen.

Markus Polsterer & Daniela Steinbrugger

Ein Ratgeber aus der Praxis | PflegeAustria.at

Ein roter Faden für Ihre Familie

Sie müssen nicht alles heute entscheiden. Und Sie müssen nicht alles allein tragen.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, den Unterstützungsbedarf zu verstehen, Aufgaben zu ordnen und passende Hilfe zu finden. Sie können ihn von vorne lesen oder direkt bei dem Kapitel beginnen, das Sie gerade beschäftigt.

Die Entscheidung bleibt bei Ihnen und der betroffenen Person. Mobile Dienste, Betreuung zu Hause und ein Pflegeheim können je nach Bedarf passende Wege sein. Wünsche, Sicherheit und die Kräfte der Familie gehören gemeinsam betrachtet.

Ihr Weg durch den Ratgeber

Ankommen und Orientierung 3

Den Pflegefall verstehen und den Bedarf erkennen 5

Familie, Rollen und das, was zwischen den Zeilen passiert 8

Den Alltag zu Hause stabilisieren 11

Geld, Förderungen und das Bedürfnis nach Klarheit 14

Wenn die eigene Kraft leise weniger wird 17

Eine Entscheidung, die tragfähig bleibt 20

Doch was, wenn das alles nicht hilft 23

Über die Autoren 26

So nutzen Sie die Praxisschritte

Die türkis hinterlegten Kästen bündeln kleine Aufgaben, die in etwa 15 Minuten machbar sind. Wählen Sie jeweils einen Schritt, der Ihnen jetzt hilft.

KAPITEL 01

Ankommen und Orientierung

Manchmal beginnt es ganz unspektakulär. Ein Termin im Krankenhaus, ein Telefonat mit der Hausärztin, ein Zettel am Küchentisch mit Medikamentennamen, die man vorher nie gehört hat. Und dann kippt etwas im Inneren, nicht laut, sondern leise. Man merkt, dass es nicht mehr um einzelne Hilfeleistungen geht, sondern um eine neue Wirklichkeit.

Viele Angehörige beschreiben mir in solchen Momenten ein seltsames Gemisch aus Pflichtgefühl und Überforderung. Da ist Liebe, natürlich. Da ist auch Angst. Und oft ist da dieser Gedanke, den kaum jemand gern ausspricht: Was, wenn ich das nicht schaffe?

Das ist kein Zeichen von Schwäche.

Es ist die normale Reaktion auf eine Situation, die plötzlich zu groß wirkt. Pflege kommt selten in einem Tempo, das zur Familie passt. Meist kommt sie schneller. Und wenn sie da ist, fühlt es sich an, als müsste man gleichzeitig verstehen, entscheiden, organisieren und trotzdem irgendwie ruhig bleiben. Genau dann verlieren Menschen den Boden. Nicht, weil sie zu wenig wollen, sondern weil zu viel auf einmal verlangt wird.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich seit Jahren sehe, was Angehörige wirklich brauchen, bevor sie sich in Details verlieren. Nicht noch mehr Druck. Nicht den hundertsten gut gemeinten Ratschlag. Sondern einen klaren Rahmen, der Ordnung schafft.

Ein Beispiel, das mir oft begegnet: Eine Tochter ruft mich am Abend an, es ist schon spät, die Stimme ist müde. Der Vater war gestürzt, nach dem Spital ist er wieder zu Hause, und plötzlich steht die Familie vor Fragen, für die es gestern noch keine Sprache gab. Wer bleibt nachts. Wer kann tagsüber arbeiten. Was kostet Hilfe. Was ist, wenn er wieder fällt. Und mitten in diesem Satzsturm kommt fast immer derselbe Zusatz, leise, entschuldigend: Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll. Das ist kein Drama. Das ist Alltag.

Wenn Sie dieses Gefühl kennen, dann sind Sie nicht allein. Und Sie müssen sich dafür nicht rechtfertigen.

In der Praxis zeigt sich, dass die wichtigsten Entscheidungen selten die großen sind, zumindest nicht am Anfang. Es sind die kleinen Schritte, die Stabilität bringen. Ein Telefonat, das man nicht aufschiebt. Ein Gespräch in der Familie, das nicht im Streit endet. Eine Liste, die man schreibt, um den Kopf zu entlasten. Und manchmal auch der Mut, zu sagen: Wir brauchen Unterstützung.

Was ich damit meine, ist simpel, aber entscheidend. Orientierung kommt vor Lösung.

Orientierung bedeutet, dass Sie zuerst verstehen, worum es im Kern geht. Nicht abstrakt, nicht in Formularsprache, sondern so, wie sich das Leben gerade anfühlt. Was kann die betroffene Person noch gut. Wo wird es schwierig. Was passiert in der Nacht. Wie sicher ist das Gehen. Wer kann Medikamente zuverlässig organisieren. Und genauso wichtig: Wie belastbar ist die Familie, wenn man ehrlich hinschaut.

Viele Menschen springen zu schnell zu Lösungen, weil sie es gut meinen. Man sucht sofort nach Pflegekräften, man telefoniert herum, man vergleicht Preise, man liest sich durch Foren, bis die

Augen

brennen. Dabei fehlt oft das Fundament. Ohne Orientierung wird jede Lösung zur zusätzlichen Belastung, weil sie auf einem unklaren Bild aufsetzt.

Typischerweise ist es nicht mangelnde Liebe, die Familien in Schwierigkeiten bringt. Es ist Unklarheit. Unklare Erwartungen. Unklare Zuständigkeiten. Unklare Grenzen. Und daraus entsteht Druck, der irgendwann in Streit oder Erschöpfung umschlägt.

Ich halte es für professioneller, zuerst Ordnung in den Blick zu bringen, bevor man entscheidet. Das klingt langsam, ist aber in Wirklichkeit schneller, weil man sich Umwege erspart. Wer einmal erlebt hat, wie eine Familie nach zwei Wochen Chaos plötzlich einen klaren Plan hat, weiß, wie viel Energie allein durch Struktur zurückkommt.

Dieses Buch soll genau dabei helfen. Es ist nicht dazu da, Ihnen ein perfektes System zu versprechen. Es soll Ihnen einen roten Faden geben, damit Sie nicht jedes Mal bei null anfangen müssen.

Sie werden hier keine langen Fachkapitel finden, die nur Spezialistinnen verstehen. Wenn ich Begriffe verwende, dann so, dass sie im Alltag Sinn ergeben. Und wenn etwas je nach Situation unterschiedlich ist, dann schreibe ich es auch so. Pflege ist selten schwarz oder weiß.

Damit Sie nicht im Text schwimmen, ist dieses Buch in eine Reihenfolge gebracht, die in der Praxis gut trägt. Zuerst geht es darum, den Pflegefall zu verstehen und den tatsächlichen Bedarf zu erkennen. Danach schauen wir auf die Familie, weil Pflege selten an einer Person scheitert, sondern an einem System, das zu viel tragen soll. Dann geht es um Organisation, um Geld und Förderungen in einer verständlichen Form, um Belastung und Grenzen, und schließlich um die Frage, wie man gute Entscheidungen trifft, ohne sich selbst zu verlieren.

Sie können es von vorne lesen. Sie können aber auch dort einsteigen, wo es gerade am meisten drückt. Wenn Sie im Moment vor allem mit der Familie ringen, dann werden Sie dort schneller Luft bekommen. Wenn der Alltag auseinanderfällt, wird das Organisationskapitel mehr bringen. Es ist völlig in Ordnung, sich das zu nehmen, was jetzt hilft.

Ich wünsche mir nur eines, bevor Sie weitergehen.

Halten Sie sich an eine kleine Regel: Nicht alles heute. Nicht alles allein.

Ihr nächster Schritt · 15 Minuten

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie drei Überschriften darunter. Was ist gerade akut. Was ist diese Woche wichtig. Was kann warten. Schreiben Sie darunter jeweils nur zwei bis vier Punkte, nicht mehr. Legen Sie das Blatt an einen Ort, den Sie täglich sehen. Das ist keine große Lösung. Aber es ist ein Anfang, der Ordnung schafft. Wenn Sie danach noch zwei Minuten haben, rufen Sie sich einen Satz in Erinnerung, den ich sehr oft sage und selbst ernst meine: Sie müssen das nicht alleine lösen.

KAPITEL 02

Den Pflegefall verstehen und den Bedarf erkennen

Es gibt einen Moment, in dem vielen Familien klar wird, dass sie nicht mehr nur helfen, sondern dass Hilfe selbst zum Alltag geworden ist. Am Anfang sind es oft einzelne Handgriffe. Jemand kauft mit ein, fährt zu einem Termin, erinnert an Tabletten. Dann kommt eine zweite Aufgabe dazu, und eine dritte. Irgendwann wird aus Unterstützung ein Zustand, der jeden Tag mitläuft. Und genau dort beginnt Pflege im praktischen Sinn, nicht als offizieller Begriff, sondern als Wirklichkeit.

Ich halte es für wichtig, dass man diesen Übergang erkennt. Nicht, weil man dann sofort eine große Entscheidung treffen muss, sondern weil man sonst zu lange so tut, als wäre es nur eine Phase. In der Praxis zeigt sich häufig, dass Angehörige sehr viel länger tragen, als gut für alle Beteiligten ist. Nicht aus Sturheit, sondern weil sie den Bedarf nicht klar sehen, oder weil sie ihn nicht benennen wollen. Sobald man ihn aber benennen kann, wird es leichter, Ordnung hineinzubringen.

Wenn ich von Pflege spreche, meine ich nicht nur Körperpflege oder medizinische Tätigkeiten. Ich meine das, was das Leben zusammenhält. Sicherheit. Struktur. Essen. Trinken. Orientierung. Hygiene. Wärme. Medikamente. Und diese unsichtbare Klammer, die in vielen Haushalten plötzlich fehlt, wenn ein Mensch nicht mehr selbständig durch den Tag kommt.

Manchmal höre ich den Satz: Aber er ist doch nicht pflegebedürftig, er braucht nur ein bisschen Hilfe. Das kann stimmen. Und es kann auch eine Form von Schutz sein, den man sich selbst gibt. Ich verstehe das. Trotzdem hilft es, genauer hinzuschauen. Nicht auf Diagnosen, sondern auf den Alltag. Auf die Stellen, an denen es kippt.

Ein typisches Beispiel, das ich oft erlebe: Nach einem Krankenhausaufenthalt ist jemand wieder zu Hause, äußerlich wirkt es gar nicht so dramatisch. Die Person kann sprechen, kann aufstehen, kann sogar ein paar Schritte gehen. Aber plötzlich braucht sie bei fast allem Begleitung. Beim Waschen, weil sie unsicher steht. Beim Anziehen, weil die Finger nicht mehr mitmachen. Beim Kochen, weil der Herd vergessen wird. Und in der Nacht, weil Unruhe da ist. Angehörige sagen dann manchmal: Ich weiß nicht, warum das so viel ist, es sind doch nur Kleinigkeiten. Genau das ist der Punkt. Pflege besteht selten aus einer großen, klaren Aufgabe. Sie besteht aus vielen kleinen, die zusammen zu schwer werden.

Wenn Familien über eine 24-Stunden-Betreuung nachdenken, geht es meistens um dieses Zuviel an kleinen Aufgaben. Nicht, weil man jemanden rund um die Uhr beaufsichtigen will, sondern weil man eine stabile Präsenz braucht, damit der Alltag nicht jeden Tag neu zusammenfällt. In Österreich wird so eine Betreuung häufig im Haushalt organisiert, damit die betroffene Person zu Hause bleiben kann und Angehörige nicht ständig in Alarmbereitschaft sind. Je nach Situation ist das eine sehr sinnvolle Entlastung, manchmal ist es aber auch noch nicht notwendig. Genau deshalb ist die Bedarfserkennung so wichtig.

Ich arbeite dabei gern mit einer einfachen Denkweise. Nicht als Prüfung, sondern als Landkarte. Es gibt grundlegende Fähigkeiten, die den Alltag tragen. Wenn diese Fähigkeiten bröckeln, steigt der Unterstützungsbedarf. Manche Bereiche fallen früh weg, andere später. Und wenn mehrere gleichzeitig betroffen sind, wird es schnell instabil.

Damit Sie ein klares Bild bekommen, finden Sie hier eine kompakte Übersicht. Sie ist bewusst einfach gehalten. Es geht nicht um Punktzahlen, sondern um Wahrnehmung. Wenn Sie beim Lesen innerlich mehrmals nicken, ist das ein Hinweis, dass Ihr Bauchgefühl nicht übertreibt.

Bereich	Woran Sie es im Alltag merken
Essen und Trinken	Mahlzeiten werden vergessen, zu wenig getrunken, Unsicherheit beim Zubereiten
Waschen und Körperpflege	Hygiene wird ausgelassen, Unsicherheit im Bad, Sturzangst beim Duschen
Anziehen	Kleidung passt nicht zur Witterung, Knöpfe und Reißverschlüsse werden schwierig
Toilette und Kontinenz	Häufige Unfälle, Scham, Vermeidung, nächtliche Wege werden gefährlich
Mobilität	Unsicheres Gehen, Aufstehen schwer, Treppen werden riskant
Transfer im Alltag	Vom Bett zum Sessel, vom Sessel zur Toilette wird anstrengend und riskant
Orientierung und Gedächtnis	Termine werden vergessen, Verwirrung, Herd bleibt an, Türen bleiben offen
Medikamente	Einnahmen werden verwechselt, vergessen oder doppelt genommen

Wenn Sie diese Bereiche durchgehen, merken Sie meist schnell, wo die wirklichen Engstellen sind. In der Praxis sind es besonders häufig die Kombinationen, die belasten. Mobilität plus nächtliche Unruhe. Medikamente plus Gedächtnisprobleme. Körperpflege plus Scham. Dann wird aus Hilfe ein täglicher Kraftakt.

Ein zweiter Punkt ist mir wichtig, weil er oft unterschätzt wird. Bedarf ist nicht nur das, was die betroffene Person braucht. Bedarf ist auch das, was die Familie leisten kann, ohne selbst krank zu werden. Zwei Familien können die gleiche Situation erleben und trotzdem zu unterschiedlichen Lösungen kommen, weil ihre Ressourcen anders sind. Arbeitszeiten. Entfernung. Kinder. Gesundheit. Beziehung in der Familie. All das zählt mit.

Ich empfehle deshalb, den Blick immer in zwei Richtungen zu halten. Was braucht die Person. Und was ist für die Angehörigen tragfähig. Das ist keine Kälte. Das ist Verantwortung.

Wenn Sie bei der Übersicht oben gemerkt haben, dass mehrere Bereiche wackeln, dann ist der nächste sinnvolle Schritt nicht sofort eine endgültige Entscheidung, sondern eine saubere Einordnung. Häufig reicht es schon, den Bedarf in Worte zu fassen, damit Gespräche leichter

werden. Statt „Ich kann nicht mehr“ sagen Sie: „Ich brauche Entlastung bei den Nächten“.

Das klingt klein, aber es verändert viel.

Denn sobald Bedarf klar wird, wird auch das Gespräch über Unterstützung sachlicher. Dann geht es nicht mehr um Schuld oder Pflichtgefühl, sondern um Sicherheit und Alltag. Und es wird leichter, die richtigen Fragen zu stellen, auch gegenüber Ärztinnen, Pflegeberatung oder einer Betreuungsorganisation. Man kommt aus dem Nebel heraus.

Ich möchte an dieser Stelle auch einen Gedanken mitgeben, der manchmal gegen das eigene Gefühl geht. Viele Angehörige warten auf den eindeutigen Beweis, dass Hilfe notwendig ist. Ein großer Vorfall, ein zweiter Sturz, eine klare Diagnose. In der Praxis zeigt sich aber, dass frühere, ruhige Entscheidungen oft die besseren sind. Nicht, weil man überreagiert, sondern weil man verhindert, dass Entscheidungen im Stress passieren.

Es ist ein Unterschied, ob man Unterstützung plant oder ob man sie unter Druck erzwingt.

Wenn Sie diesen Abschnitt gelesen haben und noch unsicher sind, ist das normal. Orientierung ist kein Schalter, der umgelegt wird. Sie entsteht Schritt für Schritt. Aber Sie haben jetzt ein Instrument, das zuverlässig ist. Den Blick auf den Alltag.

Ihr nächster Schritt · 15 Minuten

Nehmen Sie die Tabelle und markieren Sie nur drei Bereiche, die im Moment am meisten tragen müssen. Schreiben Sie daneben je einen kurzen Satz, was genau schwierig ist, ganz konkret. Danach schreiben Sie auf eine zweite Zeile, wer diese Aufgabe derzeit übernimmt. Oft sehen Familien erst in diesem Moment, warum es sich so schwer anfühlt. Und genau hier beginnt die Entlastung, weil aus diffusem Druck eine klare Aufgabe wird.

KAPITEL 03

Familie, Rollen und das, was zwischen den Zeilen passiert

Pflege ist selten nur eine Frage von Zeit. Sie ist fast immer auch eine Frage von Beziehung. Wer spricht mit wem. Wer fühlt sich zuständig. Wer hält sich zurück. Wer trägt mehr, als gut ist, und sagt es nicht. Und wer macht Vorschläge, aber steht dann doch nicht jeden Tag im Flur, wenn die Realität anklopft.

Manchmal spürt man das schon in den ersten Tagen nach einem Ereignis. Alle sind sich einig, dass etwas passieren muss. Alle wollen helfen. Und trotzdem entsteht sofort Spannung, weil Hilfe nicht nur praktisch ist, sondern auch emotional. Da geht es um Nähe, um alte Familienmuster, um unausgesprochene Erwartungen. Und um Schuld.

Viele Angehörige sagen mir, dass sie sich schämen, wenn sie sich überfordert fühlen. Gerade jene, die sehr verbunden sind, haben das Gefühl, sie müssten das schaffen. Und dann wird Überforderung nicht

ausgesprochen, sondern weggeschoben. Das kann eine Zeit lang funktionieren. Aber es hat einen Preis. Häufig beginnt Streit nicht, weil Menschen egoistisch sind, sondern weil sie zu lange still waren.

Ich sehe in Familien oft drei typische Rollen. Das ist keine Schublade, eher eine Beobachtung, die hilft, Dinge zu verstehen. Da ist die Person, die sofort übernimmt, organisiert, telefoniert, entscheidet. Da ist die Person, die helfen will, aber unsicher ist und deshalb unklar bleibt. Und da ist die Person, die sich zurückzieht, manchmal aus Angst, manchmal aus Distanz, manchmal auch, weil sie schon lange gelernt hat, dass andere alles besser können. In der Praxis zeigt sich, dass Konflikte oft entstehen, wenn diese Rollen nicht benannt werden. Dann fühlt sich die eine Seite allein gelassen, die andere Seite kritisiert, und die dritte fühlt sich angegriffen.

Ein Beispiel, das ich sehr häufig höre: Eine Tochter lebt näher bei der Mutter, sie fährt täglich hin, sie macht Einkäufe, organisiert Termine und steht nachts auf, wenn etwas ist. Der Bruder wohnt weiter weg, er sagt, er würde gern helfen, aber es ist schwierig mit der Arbeit. Er meint das nicht böse. Trotzdem wächst in der Schwester das Gefühl, dass alles an ihr hängen bleibt. Irgendwann platzt es in einem Satz, der mehr zerstört als entlastet. Du bist nie da. Und der Bruder fühlt sich plötzlich verurteilt, obwohl er sich selbst vielleicht schon seit Wochen schlecht fühlt. Dann beginnt ein Streit, der eigentlich nur aus Überforderung geboren ist.

Solche Situationen sind nicht peinlich. Sie sind normal. Und sie sind lösbar, wenn man bereit ist, sie sachlich zu betrachten.

Ich spreche hier bewusst von Sachlichkeit, obwohl es um Gefühle geht. Nicht, weil Gefühle unwichtig wären, sondern weil Familien in Pflegephasen etwas brauchen, das sie trägt, wenn Emotionen hochgehen. Das ist eine klare Regelung. Wer macht was. Wer entscheidet was. Wer darf Nein sagen. Und wie wird darüber gesprochen, ohne dass es zu einem Gerichtsprozess am Küchentisch wird.

Es hilft, wenn man sich zuerst ein paar Dinge ehrlich eingesteht. Niemand kann alles. Niemand hilft gern unter Zwang. Und niemand ist automatisch der bessere Mensch, nur weil er mehr macht. Manchmal macht jemand mehr, weil er näher dran ist. Manchmal, weil er es nicht aushält, wenn etwas unklar ist. Und manchmal, weil er nicht gelernt hat, Hilfe einzufordern.

Wenn man diese Ebenen nicht sieht, entsteht ein gefährlicher Kreislauf. Die Person, die am meisten übernimmt, wird müde und gereizt. Dann wird sie im Ton härter. Das führt dazu, dass andere sich zurückziehen. Dadurch übernimmt die erste Person noch mehr. Und irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem nicht nur Pflege schwierig wird, sondern die Familie selbst instabil wird.

Ich nenne das oft den stillen Kipppunkt. Er passiert nicht an einem bestimmten Tag. Er passiert in vielen kleinen Momenten. Man geht gereizt ins Auto. Man kann nachts nicht schlafen. Man beginnt, die betroffene Person innerlich zu meiden, obwohl man sie liebt. Und man schämt sich dafür. Genau dann wäre es dringend, die Last neu zu verteilen.

Was dabei hilft, ist ein klarer Rahmen für Entscheidungen. Viele Familien glauben, sie müssten in allem Einigkeit herstellen. Das ist selten realistisch. Besser ist es, eine Entscheidungslogik zu vereinbaren. Zum Beispiel, wer die Informationen sammelt, wer die Finanzen im Blick behält, wer die täglichen Aufgaben übernimmt und wer in schwierigen Situationen die letzte Entscheidung trifft. Nicht als Machtspiel, sondern als Struktur. Denn ohne Struktur wird jede Entscheidung zu einem neuen Streit.

Damit es nicht bei schönen Worten bleibt, gebe ich Ihnen hier ein kleines Modell, das sehr gut funktioniert, weil es einfach ist. Es ist kein juristischer Vertrag. Es ist ein Familienabkommen für den Alltag.

Bereich	Eine Person zuständig	Eine Person als Backup	Woran man erkennt, dass es zu viel wird
Tägliche Organisation	Wer koordiniert Termine, Einkäufe, Medikamente	Wer springt ein, wenn jemand ausfällt	Gereiztheit, Schlafprobleme, ständig das Gefühl von Alarm
Nächte und Notfälle	Wer ist erreichbar und wann	Wer übernimmt in Ausnahmefällen	Angst vor der Nacht, ständiges Kontrollieren, Erschöpfung
Finanzen und Förderungen	Wer sammelt Unterlagen, behält den Überblick	Wer prüft mit, damit nichts übersehen wird	Vermeidung von Briefen, Chaos bei Rechnungen
Kommunikation mit Fachstellen	Wer spricht mit Ärztin, Pflegeberatung, Organisationen	Wer begleitet oder hört mit	Widersprüchliche Infos, Missverständnisse, Streit
Entscheidungen und Veränderungen	Wer trifft Alltagsentscheidungen	Wer trifft größere Entscheidungen mit	Entscheidungen werden verschoben oder im Streit getroffen

Wenn Sie so eine Struktur aufsetzen, dann wird etwas möglich, das vielen Familien fehlt. Man kann helfen, ohne sich zu verlieren. Und man kann unterstützen, ohne dass daraus ein Dauerkonflikt wird.

Ein weiterer Punkt ist mir wichtig, weil er oft unterschätzt wird. Es gibt in Pflegefamilien häufig eine unsichtbare Hierarchie. Die Person, die am meisten macht, fühlt sich irgendwann auch am meisten berechtigt, zu bestimmen. Das passiert nicht aus Bosheit. Es passiert, weil Verantwortung Macht erzeugt, auch wenn niemand das so nennt. Wenn man das nicht anspricht, entsteht ein Gefühl von Ungerechtigkeit. Und dann sabotiert man sich gegenseitig, obwohl man eigentlich dasselbe will.

Ich empfehle deshalb, bewusst einen Raum zu schaffen, in dem die Familie regelmäßig kurz überprüft, ob die Regelung noch passt. Nicht stundenlang. Zehn Minuten reichen oft. Ein kurzer Blick. Was läuft. Was ist zu viel. Was muss anders werden. Diese kleine Qualitätssicherung im Familienalltag ist eine der professionellsten Dinge, die man tun kann, auch wenn es schlicht klingt.

Und es gibt eine Grenze, die man respektieren sollte. Man kann niemanden zwingen, zu helfen. Man kann Erwartungen formulieren. Man kann Bedürfnisse aussprechen. Aber Zwang erzeugt Widerstand. In der Praxis zeigt sich häufig, dass es hilfreicher ist, konkret zu sagen, welche Aufgabe man abgeben muss, statt allgemein zu klagen. Nicht Du hilfst nie, sondern kannst du jeden Dienstag die Medikamente richten oder die Einkäufe übernehmen. Diese Klarheit ist nicht hart. Sie ist fair.

Viele Leserinnen und Leser merken an dieser Stelle, dass es nicht nur um Pflege geht, sondern um Kommunikation. Ja. Und das ist keine zusätzliche Aufgabe, sondern der Schlüssel dafür, dass Pflege überhaupt tragfähig wird.

Ihr nächster Schritt · 15 Minuten

Vereinbaren Sie einen kurzen Termin mit der Familie, auch wenn es nur telefonisch ist. Nehmen Sie die Tabelle und füllen Sie sie mit ganz einfachen, vorläufigen Zuständigkeiten aus. Schreiben Sie daneben ein Datum, an dem Sie in zwei Wochen kurz überprüfen, ob es funktioniert. Es muss nicht perfekt sein. Es muss nur beginnen.

KAPITEL 04

Den Alltag zu Hause stabilisieren

Am Ende entscheidet sich vieles nicht in großen Gesprächen, sondern an einem ganz normalen Dienstag. Wer ist da, wenn es hektisch wird. Wer weiß, wo die Medikamente liegen. Wer merkt, dass etwas anders ist als gestern. Und wer kann einspringen, wenn jemand plötzlich ausfällt.

Pflege zu Hause funktioniert dann gut, wenn der Alltag nicht jedes Mal neu erfunden werden muss. Familien unterschätzen häufig, wie viel Energie allein dafür draufgeht, dass man täglich neu überlegen muss, was heute wieder zu tun ist. Das kostet Kraft, ohne dass man es merkt. Und genau deshalb ist Organisation nicht kalt oder bürokratisch, sondern entlastend. Sie macht das Leben wieder ein Stück verlässlicher.

Es beginnt oft mit kleinen Fragen. Wer kauft ein. Wer kocht. Wer schaut, dass genug getrunken wird. Wer begleitet zum Bad. Wer räumt Stolperfallen weg. Wer telefoniert mit Ärztinnen, wer holt Rezepte. Und dann kommen die Dinge dazu, die man ungern ausspricht. Was passiert in der Nacht. Was, wenn die betroffene Person unruhig wird. Was, wenn sie allein aufsteht. Was, wenn jemand stürzt.

Ich rate dazu, diese Fragen nicht im Kopf herumkreisen zu lassen. Man muss sie aufschreiben, sonst bleiben sie Druck.

Viele Angehörige glauben, Organisation bedeutet, alles streng zu planen. Das stimmt nicht. Es bedeutet nur, dass man eine Grundstruktur schafft. Eine Struktur, die auch dann trägt, wenn man müde ist. Und wenn man einmal zu viel auf einmal gemacht hat.

Ein typisches Beispiel: Eine Familie hat sich angewöhnt, Medikamente irgendwie nebenbei zu managen. Mal richtet die Tochter sie, mal der Sohn, mal niemand. Das kann eine Zeit lang gut gehen. Dann gibt es eine Verwechslung, oder eine doppelte Einnahme, oder es fehlen Tabletten am Wochenende. Und plötzlich ist der Stress riesig. Nicht, weil die Familie unfähig ist, sondern weil ein System fehlt. In der Praxis zeigt sich, dass schon ein einfacher Medikationsplan, ein fixer Ort und eine klare Zuständigkeit viele Konflikte verhindert.

Organisation bedeutet auch, die Wohnung ehrlich anzusehen. Das ist nicht immer angenehm, weil es an Verlust erinnert. Aber Sicherheit entsteht durch Details. Ein Teppich, der rutscht. Eine Schwelle, über die man stolpert. Ein Bad ohne Haltegriff. Ein Licht, das nachts zu dunkel ist. Viele Stürze passieren nicht, weil jemand tollpatschig ist, sondern weil die Umgebung nicht mehr passt.

Wenn Sie den Alltag stabilisieren wollen, denken Sie in drei Ebenen. Erstens Routine, zweitens Übergaben, drittens Notfälle.

Routine ist das, was täglich passiert. Aufstehen, Essen, Trinken, Medikamente, Bewegung, Ruhe. Wenn das stabil ist, wird der Tag ruhiger. Übergaben sind die Stellen, an denen Verantwortung wechselt. Wenn dort Unklarheit ist, entstehen Fehler und Streit. Notfälle sind Situationen, in denen man keine Zeit zum Nachdenken hat. Wenn man sie vorher durchdacht hat, fühlt es sich weniger bedrohlich an.

Ich mag an dieser Stelle eine klare Prozesslogik, weil sie Familien entlastet. Nicht weil Pflege ein Projekt sein soll, sondern weil ein einfacher Prozess verhindert, dass Sie alles im Kopf tragen.

Bereich Was regelmäßig geklärt sein muss

Wo es festgehalten wird

Tagesroutine Aufstehen, Mahlzeiten, Trinken, kurze Bewegung, Ruhephasen

Zettel am Kühlschrank oder Kalender

Medikamente Plan, Dosette, Einnahmezeiten, Kontrolle

Medikationsplan im Notfallordner

Arzttermine Termine, Transport, Unterlagen Kalender, Mappe mit Befunden

Haushalt und Essen Einkäufe, Kochen, Kühlung, Hygiene

Wochenliste

Wohnumfeld Stolperfallen, Licht, Bad, Hilfsmittel

Kurze Checkliste, 1 Mal pro Monat Übergabe Was war heute, was ist auffällig, was ist morgen wichtig

Kurzes Übergabeblatt

Notfall Wen anrufen, welche Infos, welche Medikamente

Notfallkarte sichtbar

Solche Tabellen wirken auf den ersten Blick nüchtern. In der Praxis sind sie ein Stück Freiheit. Denn wenn etwas schriftlich klar ist, muss man nicht jeden Tag darüber diskutieren. Und man kann Verantwortung teilen, ohne Chaos zu erzeugen.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist das Thema Übergabe. Pflege scheitert selten daran, dass niemand helfen will. Sie scheitert daran, dass Informationen verloren gehen. Ein Satz wie Heute war er irgendwie anders ist zu ungenau. Besser ist, kurz festzuhalten, was konkret war. Weniger gegessen. Mehr verwirrt. Schmerzen beim Aufstehen. Nächtliches Aufstehen dreimal. Das sind keine Diagnosen. Das sind Beobachtungen. Und Beobachtungen sind Gold, wenn man mit Ärztinnen oder Pflegeberatung spricht.

Das führt mich zu einem Thema, das viele Familien erst spät ernst nehmen: der Notfallordner. Er klingt unscheinbar, aber er ist ein Ruhepol. Wenn etwas passiert, brauchen Sie nicht im Stress nach Dokumenten suchen. Sie brauchen einen Ort, an dem alles liegt. Und noch besser, wenn dieser Ort so beschriftet ist, dass auch jemand Fremdes ihn findet.

Name, Geburtsdatum, Adresse, Sozialversicherungsnummer falls vorhanden, Kontaktpersonen mit Telefonnummern, Hausärztin oder Hausarzt, aktuelle Diagnosen in einfacher Form, Medikamentenliste mit Dosierung, Allergien, wichtige Befunde, Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht falls vorhanden, Liste der Hilfsmittel, kurze Notiz zur Mobilität und zum aktuellen Unterstützungsbedarf. Legen Sie obenauf eine Notfallkarte mit den wichtigsten Telefonnummern.

Wenn Sie das vorbereitet haben, senkt sich der Stress. Nicht weil nie etwas passiert, sondern weil Sie nicht mehr bei null starten.

Ein weiterer Teil der Stabilisierung ist, die Grenzen der häuslichen Organisation zu erkennen. Man kann vieles auffangen. Man kann Hilfsmittel organisieren. Man kann Familienaufgaben verteilen. Aber es gibt Situationen, in denen die Belastung nicht mehr durch bessere Listen verschwindet. Vor allem, wenn Nächte unruhig sind, wenn Sturzrisiko hoch ist, wenn Orientierung fehlt oder wenn Angehörige körperlich nicht mehr heben und sichern können.

Es ist kein Versagen, wenn man an dieser Stelle Unterstützung einbindet. Im Gegenteil. Es ist oft eine der verantwortungsvollsten Entscheidungen. Denn Pflege zu Hause soll nicht nur möglich sein, sie soll auch würdevoll sein. Für die betroffene Person und für die Familie.

Ich höre oft den Satz, dass man zuerst alles selbst probieren muss, bevor man Hilfe holt. In der Praxis zeigt sich häufig, dass frühe Entlastung nicht nur die Situation beruhigt, sondern auch die Beziehung schützt. Wenn Angehörige nicht permanent am Limit sind, können sie wieder Angehörige sein, nicht nur Pflegende.

Ihr nächster Schritt · 15 Minuten

Schreiben Sie drei Dinge auf, die den Alltag im Moment am meisten instabil machen. Wählen Sie danach nur eines davon aus und legen Sie fest, was innerhalb einer Woche konkret besser sein soll, in einem Satz. Zum Beispiel Medikamente sind klar geregelt oder Nächte sind abgesichert oder der Notfallordner liegt bereit. Ein kleiner stabiler Schritt bringt mehr als zehn hektische.

KAPITEL 05

Geld, Förderungen und das Bedürfnis nach Klarheit

Wenn Familien über Pflege sprechen, sprechen sie irgendwann auch über Geld. Oft zuerst leise. Dann dringlicher. Und manchmal mit einem Knoten im Bauch, weil niemand gern über Kosten nachdenkt, während es eigentlich um einen Menschen geht.

Ich verstehe diese Spannung gut. Gleichzeitig sehe ich in der Praxis, dass Klarheit bei Geldfragen nicht kalt macht, sondern entlastet. Unklarheit ist es, die Angst erzeugt. Wenn man nicht weiß, was auf einen zukommt, fühlt sich jede Entscheidung riskant an. Viele Angehörige schieben das Thema daher hinaus, so lange es geht. Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern weil es überfordert.

Es hilft, sich das Ganze in einer einfachen Logik anzusehen. Pflegekosten bestehen selten aus einem einzigen Betrag. Es sind Bausteine. Manche sind regelmäßig, andere entstehen nur manchmal. Und je nachdem, welche Form der Unterstützung gewählt wird, verschiebt sich die Zusammensetzung. Genau deshalb ist es gefährlich, wenn man nur eine Zahl hört und daraus eine Entscheidung ableitet.

Typischerweise entstehen Kosten in drei Bereichen. Erstens die laufende Unterstützung im Alltag, also Betreuung, Hilfe, Entlastung. Zweitens organisatorische oder administrative Leistungen, je nachdem wie man es organisiert. Drittens Zusatzkosten rundherum, wie Hilfsmittel, Fahrten, Anpassungen in der

Wohnung oder Zuzahlungen für bestimmte Leistungen. Nicht alles trifft jede Familie. Aber wenn man diese drei Bereiche im Blick hat, wirkt das Thema weniger bedrohlich.

Viele fragen mich sehr früh, ob sie sich eine Betreuung leisten können. Ich antworte darauf meist mit einer Gegenfrage, weil sie ehrlicher ist. Was passiert, wenn Sie es nicht leisten können? Damit meine ich nicht finanzielle Strafe, sondern die realen Folgen. Nächte ohne Schlaf. Arbeitsausfälle. Streit in der Familie. Ein zweiter Sturz. Die Belastung hat auch einen Preis, nur steht er selten auf einer Rechnung.

Trotzdem braucht es natürlich eine finanzielle Orientierung, sonst bleibt alles vage. Und hier kommt ein Begriff ins Spiel, der für viele Familien in Österreich eine zentrale Rolle spielt. Pflegegeld.

Pflegegeld ist keine Belohnung, sondern ein Beitrag, der helfen soll, den pflegebedingten Mehraufwand abzufedern. In der Praxis ist es oft die erste formale Anerkennung, dass sich das Leben verändert hat. Und es ist häufig die Grundlage dafür, dass man Unterstützung überhaupt planen kann.

Ich will hier bewusst nicht in Paragraphen denken, die sich sowieso ständig ändern. Dafür ist dieses Buch nicht da. Ich möchte, dass Sie verstehen, wie man sich dem Thema nähert, ohne sich zu verlieren. Und ich möchte, dass Sie wissen, dass es normal ist, wenn man am Anfang vieles nicht weiß.

Was vielen nicht klar ist: Pflegegeld ist nicht nur eine Zahl, sondern auch ein Signal. Wenn der Bedarf offiziell eingeschätzt wird, wird der Alltag dadurch nicht automatisch leichter, aber es wird einfacher, Entscheidungen zu begründen, auch innerhalb der Familie. Plötzlich kann man sagen, wir haben es nicht nur im Gefühl, es gibt eine anerkannte Einschätzung.

In manchen Fällen gibt es zusätzlich Förderungen für bestimmte Betreuungsformen. Ob und in welcher Höhe, hängt von mehreren Faktoren ab und kann sich je nach Rahmenbedingungen unterscheiden. Ich empfehle hier immer, sehr vorsichtig zu sein mit Aussagen wie das steht Ihnen sicher zu. In der Praxis zeigt sich, dass klare Unterlagen und eine gute Vorbereitung viel ausmachen. Und es zeigt sich auch, dass es hilfreich ist, wenn jemand den Prozess kennt und mit Ihnen Ordnung in die Dokumente bringt.

Damit Sie eine Orientierung haben, habe ich die typischen Themen in eine einfache Übersicht gebracht. Sie ersetzt keine offizielle Auskunft, aber sie hilft, die richtigen Fragen zu stellen und nichts Wesentliches zu vergessen.

Thema	Worum es geht	Was Sie dafür	Nächster Schritt brauchen
Pflegegeld	Beitrag zur Abdeckung pflegebedingter Mehrkosten	Ärztliche Unterlagen, Beschreibung des Alltags	Antrag vorbereiten und Bedarf klar formulieren
Zusätzliche Förderungen	Unterstützung je nach Betreuungsform und Kriterien	Unterlagen je nach Vorgaben, Betreuungskonzept	Klären, welche Förderungen realistisch sind
Kostenübersicht	Laufende Kosten und Zusatzkosten sauber trennen	Liste der aktuellen Ausgaben und der geplanten Unterstützung	Einfache Monatsübersicht erstellen
Unterlagen und Belege	Ordnung für Anträge und Nachweise	Mappe oder Ordner, klare Ablage	Dokumente an einem Ort sammeln
Transparenz bei Vereinbarungen	Klarheit, was geleistet wird und was nicht	Schriftliche Vereinbarungen, klare Kontenblätter	Nachfragen, bis es verständlich ist

Ein Punkt ist mir dabei besonders wichtig, weil er oft unterschätzt wird. Transparenz ist nicht nur eine Frage des Vertrauens, sondern auch des Schutzes. Wenn Leistungen und Kosten nicht klar beschrieben sind, kommt es später zu Enttäuschung. Und Enttäuschung belastet in Pflegephasen doppelt, weil ohnehin wenig Kraft da ist. Deshalb ist es professionell, nachzufragen. Es ist nicht unhöflich.

Viele Angehörige trauen sich nicht, klare Fragen zu stellen, weil sie nicht schwierig wirken wollen. Dabei ist genau das Gegenteil wahr. Wer gute Fragen stellt, zeigt Verantwortung. Und wer sich etwas erklären lässt, bis es verständlich ist, schützt die betroffene Person und die Familie.

Es gibt ein paar Fragen, die sich in der Praxis bewährt haben, weil sie schnell Klarheit bringen. Nicht als Verhör, sondern als Orientierung.

Wofür genau zahlen wir monatlich. Welche Leistungen sind damit abgedeckt. Was ist nicht enthalten. Was passiert, wenn sich der Bedarf verändert. Welche Kosten können zusätzlich entstehen. Wer ist erreichbar, wenn etwas nicht funktioniert. Wie wird Qualität gesichert. Gibt es eine klare schriftliche Zusammenfassung.

Diese Fragen sind nicht kleinlich. Sie sind die Grundlage dafür, dass Pflege nicht zum finanziellen Blindflug wird.

Ich möchte an dieser Stelle auch sagen, dass Geldthemen manchmal Konflikte in Familien verstärken. Nicht, weil Menschen gierig sind, sondern weil jeder die Situation anders bewertet. Die eine Person sieht vor allem die Kosten. Die andere sieht vor allem die Entlastung. Beide haben recht, aus ihrer Perspektive. Deshalb ist es hilfreich, diese Gespräche nicht in einem Moment zu führen, in dem ohnehin schon Streit in der Luft liegt. Es ist besser, sie strukturiert zu führen, kurz, sachlich, mit Zahlen auf einem Blatt.

Und ja, es ist möglich, sich in diesem Thema zu verlieren. Wenn man in Foren liest, wenn man verschiedene Aussagen hört, wenn man ständig neue Begriffe bekommt. Meine Empfehlung ist deshalb schlicht. Halten Sie sich an eine klare Reihenfolge. Erst Bedarf verstehen, dann Unterstützung wählen, dann Kosten transparent machen, dann Anträge und Unterlagen ordentlich führen. Nicht alles gleichzeitig.

Wenn Sie das so angehen, nimmt das Thema Geld Ihnen nicht die Würde aus der Situation. Es wird zu einem Teil der Organisation, nicht zum Zentrum der Angst.

Ihr nächster Schritt · 15 Minuten

Nehmen Sie ein Blatt Papier und teilen Sie es in zwei Spalten. Links schreiben Sie alle regelmäßigen Ausgaben, die durch Pflege gerade entstehen oder wahrscheinlich entstehen. Rechts schreiben Sie alle unregelmäßigen Ausgaben, die in den letzten Monaten schon aufgetaucht sind oder realistisch sind, zum Beispiel Hilfsmittel oder Fahrten. Es reicht, wenn Sie grob bleiben. Danach markieren Sie drei Punkte, zu denen Sie in den nächsten Tagen gezielt Informationen einholen wollen. Klarheit beginnt nicht mit der perfekten Zahl, sondern mit

KAPITEL 06

Wenn die eigene Kraft leise weniger wird

Belastung kommt in der Pflege oft nicht wie ein Schlag. Sie kommt wie ein leiser Druck, der sich Tag für Tag ein bisschen erhöht. Man gewöhnt sich an vieles. An frühes Aufstehen. An Telefonate. An Termine. An das Gefühl, ständig mit einem Ohr wach zu sein. Und genau das macht es gefährlich. Weil man irgendwann nicht mehr merkt, wie sehr man sich selbst dabei verliert.

Ich habe viele Angehörige erlebt, die sehr lange durchgehalten haben, ohne jemals laut zu sagen, dass es zu viel wird. Manche sind stolz darauf. Andere schämen sich, überhaupt daran zu denken. In der Praxis zeigt sich häufig, dass Überlastung nicht entsteht, weil jemand zu wenig Liebe hat. Sie entsteht, weil jemand zu lange versucht, alles richtig zu machen.

Ein Beispiel, das mir oft begegnet: Ein Sohn kümmert sich nach der Arbeit jeden Abend um seinen Vater. Er organisiert Essen, Medikamente, erledigt Papierkram. Am Anfang denkt er, das ist nur eine Phase, bis es wieder besser wird. Nach ein paar Monaten schläft er schlecht. Er ist gereizt, auch bei Kleinigkeiten. Er beginnt Termine abzusagen, weil er keine Energie mehr hat. Und irgendwann merkt er, dass er innerlich abstumpft. Nicht weil er seinen Vater nicht liebt, sondern weil er sich selbst nicht mehr spürt. Das sind typische Konstellationen. Sie sind häufiger, als viele glauben.

Wenn Sie sich in solchen Sätzen wiederfinden, dann ist das kein Urteil. Es ist ein Hinweis. Und Hinweise sind wertvoll, weil sie uns früher handeln lassen.

Ich mag das Wort Grenzen, weil es oft falsch verstanden wird. Grenzen heißen nicht, dass man weniger liebt. Grenzen heißen, dass man Verantwortung übernimmt, damit die Situation tragfähig bleibt. Für die betroffene Person und für Sie.

Überlastung zeigt sich auf mehreren Ebenen. Manche Zeichen sind körperlich, andere emotional, wieder andere sozial. Und häufig sind es nicht einzelne Symptome, sondern eine Mischung.

Körperlich beginnt es oft mit Schlaf. Entweder man schläft zu wenig, oder man schläft zwar, aber nicht erholsam. Der Körper ist nachts wachsam, als würde jederzeit etwas passieren. Dazu kommen Verspannungen, Kopfweh, Magenprobleme, ein ständiges Gefühl von Unruhe. Manche merken es auch daran, dass sie häufiger krank werden, weil das Immunsystem einfach müde ist.

Emotional zeigt es sich oft in Gereiztheit. Man reagiert härter, als man möchte. Man hat weniger Geduld. Man spürt Ärger über Dinge, die früher nicht stören würden. Und dann kommt häufig Schuld, weil man denkt, man dürfte so nicht fühlen. Das ist eine der schwierigsten Schleifen. Man ist überlastet, wird gereizt, schämt sich dafür, und strengt sich noch mehr an. So wird die Belastung nicht kleiner, sie wird nur stiller.

Sozial zeigt es sich daran, dass man sich zurückzieht. Treffen werden abgesagt. Freundschaften werden seltener. Man hat das Gefühl, niemand versteht es sowieso. Manche Angehörige erzählen mir, dass sie nicht mehr wissen, worüber sie mit anderen reden sollen, weil der Kopf nur noch bei der Pflege ist. Und dann wird die Welt kleiner.

Es hilft, diese Zeichen nicht als Schwäche zu sehen, sondern als Messinstrument. Wenn Sie ein Auto fahren und eine Warnlampe leuchtet, würden Sie nicht sagen, ich darf das nicht fühlen. Sie würden hinsehen. Pflege ist nicht anders. Nur dass hier das System, das gewartet werden muss, Ihr eigenes Leben ist.

Damit es greifbarer wird, habe ich eine kompakte Übersicht zusammengestellt. Sie ist keine Diagnose. Sie ist eine Orientierung.

Bereich	Typische Zeichen	Mögliche Belastungsfaktoren
Schlaf	Einschlafprobleme, häufiges Aufwachen, innere Alarmbereitschaft	Sorge, Verantwortung, fehlende Entlastung in der Nacht
Körper	Verspannung, Kopfweh, Magen, häufige Infekte	Dauerstress, zu wenig Erholung, zu wenig Bewegung
Emotionen	Gereiztheit, Tränen, innere Leere, Schuldgefühle	Überforderung, zu viel Verantwortung, zu wenig Rückhalt
Denken	Ständiges Grübeln, Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit	Mentale Überladung, kein Abschalten, Dauerplanung
Soziales	Rückzug, weniger Kontakte, Gefühl von Isolation	Zeitmangel, Scham, mangelndes Verständnis im Umfeld
Beziehung	Streit in der Familie, Ungeduld, Distanz	Zu hohe Belastung, fehlende Struktur, fehlende Pausen

Wenn Sie beim Lesen mehrere dieser Punkte wiedererkennen, dann ist es Zeit, etwas zu verändern. Nicht morgen, sondern bald. Und zwar nicht als großes Projekt, sondern als konkrete Entlastung.

Viele Angehörige versuchen zuerst, sich selbst besser zu organisieren. Das ist verständlich. Man denkt, wenn ich es nur effizienter mache, wird es schon gehen. Manchmal stimmt das. Oft aber nicht. Denn die Belastung entsteht nicht nur durch fehlende Struktur, sondern durch fehlende Reserve. Wenn keine Reserve mehr da ist, bricht jedes System bei der kleinsten Störung.

Deshalb ist eine der wichtigsten Entscheidungen in der Pflege nicht, wie man es schafft, noch mehr zu leisten. Die wichtigste Entscheidung ist, wie man wieder Reserve aufbaut. Das kann bedeuten, Aufgaben abzugeben. Es kann bedeuten, Unterstützung zu holen. Es kann bedeuten, klare Grenzen zu ziehen bei Dingen, die man bisher aus Pflichtgefühl übernommen hat.

Ich höre oft den Satz, ich will nicht zur Last fallen, und zwar von beiden Seiten. Die pflegebedürftige Person sagt ihn manchmal, weil sie spürt, dass die Familie müde wird. Die Angehörigen sagen ihn, weil sie keine Schwäche zeigen wollen. In der Praxis zeigt sich häufig,

dass genau diese Haltung die Belastung verschärft. Denn wenn niemand zur Last fallen will, trägt am Ende jemand allein, bis es nicht mehr geht.

Es hilft, sich eine einfache Wahrheit zu erlauben. Hilfe ist nicht erst dann richtig, wenn alles zusammenbricht. Hilfe ist dann richtig, wenn sie verhindert, dass etwas bricht.

Grenzen setzen beginnt meist im Kleinen. Es beginnt damit, dass man nicht alles sofort beantwortet. Dass man nicht jeden Konflikt in der Nacht löst. Dass man Aufgaben klar verteilt. Dass man Pausen schützt, auch wenn es sich am Anfang egoistisch anfühlt. In Wirklichkeit ist es professionell.

Ich möchte Ihnen ein kleines Bild mitgeben, weil es in vielen Gesprächen hilfreich ist. Pflege ist wie ein Marathon, nicht wie ein Sprint. Wer am Anfang alles gibt, kommt nicht an. Wer sich einteilt, kann tragen, ohne zu zerbrechen. Und wer Unterstützung organisiert, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch die Beziehung.

Sie dürfen Grenzen setzen, ohne sich zu rechtfertigen.

Ihr nächster Schritt · 15 Minuten

Nehmen Sie die Tabelle und markieren Sie drei Warnsignale, die bei Ihnen am deutlichsten sind. Schreiben Sie daneben je einen Satz, was Ihnen in den nächsten sieben Tagen konkret helfen würde, und zwar klein. Zum Beispiel eine Nacht pro Woche abgesichert, ein fixer freier Abend, eine klare Zuständigkeit bei Medikamenten, ein kurzer Spaziergang ohne Telefon. Wählen Sie dann nur einen dieser Punkte aus und sprechen Sie ihn in der Familie sachlich an. Nicht als Vorwurf, sondern als Maßnahme, damit es tragfähig bleibt.

KAPITEL 07

Eine Entscheidung, die tragfähig bleibt

Viele Angehörige wünschen sich an einem Punkt eine eindeutige Antwort. Was ist jetzt richtig. 24-Stunden-Betreuung. Mobile Pflege. Pflegeheim. Und am liebsten eine Entscheidung, die sich sofort gut anfühlt und nie mehr Zweifel erzeugt.

Ich verstehe diesen Wunsch sehr gut. Gleichzeitig zeigt sich in der Praxis häufig, dass gute Entscheidungen anders entstehen. Nicht als plötzlicher Geistesblitz, sondern als ruhige Einordnung. Man erkennt, was gebraucht wird. Man erkennt, was die Familie tragen kann. Und man entscheidet so, dass der Alltag stabil wird, nicht so, dass man vor sich selbst gut dasteht.

Es gibt keine Lösung, die für alle gleich ist.

Es gibt aber Kriterien, die fast immer helfen. Und wenn man diese Kriterien sauber betrachtet, wirkt die Entscheidung weniger wie ein Sprung ins Dunkle.

Ein erster Schritt ist, die Betreuungsformen nicht als Gegensätze zu denken, sondern als Spektrum. Am einen Ende steht Unterstützung, die punktuell kommt, etwa durch mobile Dienste oder Angehörige, die bestimmte Zeiten abdecken. Am anderen Ende steht eine durchgehende Präsenz im Haushalt, die vor allem dann entlastet, wenn Nächte unsicher sind, wenn viele kleine Aufgaben zusammenkommen oder wenn die Familie keine Reserve mehr hat. Dazwischen gibt es Mischformen, die für manche sehr gut funktionieren.

Ein Pflegeheim ist für manche Menschen die richtige Lösung, vor allem wenn medizinische Betreuung und intensive Pflege im Vordergrund stehen oder wenn der häusliche Rahmen nicht mehr tragfähig ist. Für andere ist es emotional schwierig, weil das Zuhause ein Stück Identität ist. Beides ist nachvollziehbar. Ich halte es für wichtig, dass man solche Gedanken ohne Scham zulässt. Denn eine Entscheidung wird nicht besser, wenn man Gefühle wegdrückt. Sie wird besser, wenn man sie einordnet.

Ein typisches Beispiel: Eine Familie versucht, alles zu Hause zu organisieren. Tagsüber funktioniert es irgendwie, weil jemand vorbeischaut und die wichtigsten Dinge erledigt. Aber in der Nacht ist die betroffene Person unruhig, steht auf, sucht das Bad, vergisst, warum sie aufgestanden ist. Die Angehörigen schlafen mit einem Ohr offen. Nach Wochen sind alle müde. Dann kippt der Ton. Man merkt, dass man nicht nur Pflege organisiert, sondern dass man ständig in Alarmbereitschaft lebt. In solchen Situationen ist die Frage nicht mehr, ob man es irgendwie schafft. Die Frage ist, ob das noch würdevoll und sicher ist. Und dort kann eine 24-Stunden-Betreuung eine sehr sinnvolle Entlastung sein, weil sie Präsenz schafft und die Familie aus dem Dauerstress holt.

Damit Entscheidungen nicht nach Gefühl und Schuld getroffen werden, braucht es eine klare Entscheidungslogik. Ich empfehle eine einfache Reihenfolge. Erst Sicherheit. Dann Alltag. Dann Beziehung. Und erst dann die Frage, wie es organisatorisch und finanziell passt. Viele machen es umgekehrt, weil Geld und Organisation sichtbar sind. Sicherheit ist weniger sichtbar. Aber sie ist

die Grundlage.

Es hilft, die wichtigsten Kriterien schriftlich nebeneinander zu legen. Nicht um eine perfekte Punktzahl zu bekommen, sondern um das Gespräch zu versachlichen. Wenn man Kriterien sieht, verliert die Diskussion an Schärfe. Dann geht es weniger um Du willst das nicht und mehr um Wir müssen Nächte sichern oder Wir brauchen Hilfe bei Medikamenten oder Wir müssen Stürze verhindern.

Form	Typisch passend wenn	Stärken	Grenzen, die man ehrlich sehen sollte
Mobile Dienste plus Familie	Bedarf ist moderat, Familie ist nah, Nächte sind ruhig	Flexibel, oft gut kombinierbar, vertraute Umgebung	Bei steigender Belastung schnell lückenhaft, Übergaben schwierig
24-Stunden-Betreuung zu Hause	Viele kleine Aufgaben, Nächte unsicher, Präsenz entlastet, menschliche Betreuung und persönliche Anpassung	Anwesenheit im Haushalt, Unterstützung im Alltag, Entlastung der Familie	Ruhezeiten und Vertretung klären; keine durchgehende Arbeitsbereitschaft. Pflegebedarf gesondert abstimmen.
Pflegeheim	Hoher Pflegebedarf, medizinische Themen im Vordergrund, zuhause nicht mehr tragfähig	Professionelle Umgebung, Versorgung strukturiert, Entlastung für Familie	Emotionaler Schritt, Anpassung nötig, Beziehung aktiv gestalten

Diese Übersicht ist bewusst schlicht. Die Realität ist oft komplexer. Aber sie hilft, die grobe Richtung zu sehen. Und sie verhindert, dass man sich in Details verliert, bevor man überhaupt weiß, worüber man entscheidet.

Ein zweiter zentraler Punkt ist die Passung. Nicht jede Unterstützung ist automatisch gut, nur weil sie verfügbar ist. In der Praxis zeigt sich häufig, dass die beste Lösung die ist, die langfristig ruhig funktioniert. Das bedeutet nicht, dass es nie Probleme gibt. Es bedeutet, dass es Mechanismen gibt, um Probleme zu lösen, ohne dass alles zusammenbricht.

Wenn eine 24-Stunden-Betreuung im Haushalt eine Option ist, dann sind drei Dinge besonders wichtig. Erstens klare Erwartungen. Was soll die Betreuungskraft im Alltag übernehmen, und was nicht. Zweitens ein respektvoller Umgang im Haushalt, weil Wohnen und Arbeiten am selben Ort stattfindet. Drittens Qualitätssicherung, also ein regelmäßiger Blick darauf, ob es für alle Beteiligten passt.

Viele Angehörige fragen mich, woran man erkennt, dass eine Betreuung wirklich gut läuft. Ich antworte darauf selten mit einem großen Konzept. Meist sind es einfache Zeichen. Die betroffene Person wirkt ruhiger. Der Alltag ist weniger hektisch. Medikamente sind geordnet. Es gibt weniger riskante Situationen. Und die Angehörigen schlafen wieder. Wenn diese Dinge besser werden, ist das ein gutes Signal. Wenn sie gleich bleiben oder schlechter werden, braucht es Anpassung. Nicht im Sinne von Schuld, sondern im Sinne von Steuerung.

Ich empfehle, Entscheidungen nicht als endgültig zu betrachten. Sie müssen nicht heute festlegen, wie es in zwei Jahren ist. Sie müssen nur eine Lösung finden, die jetzt tragfähig ist und die man nachjustieren kann. Das nimmt Druck heraus. Und es erlaubt, in Etappen zu denken.

Wichtig zur 24-Stunden-Betreuung: Die Bezeichnung bedeutet keine ununterbrochene Arbeitszeit und keine medizinische Rundumversorgung durch eine einzelne Person. Nachtbedarf, Ruhezeiten, Vertretung und erforderliche Pflegeleistungen müssen ausdrücklich geklärt werden.

Was ist im Moment der größte Risikopunkt, Tag oder Nacht. Was ist die größte Entlastung, die wir brauchen. Was kann die Familie realistisch leisten, ohne krank zu werden. Welche Lösung bringt am ehesten Ruhe und Sicherheit. Woran würden wir in vier Wochen merken, dass es besser ist.

Wenn Sie diese Fragen beantworten, wird die Entscheidung oft klarer, als man denkt. Nicht weil alles leicht ist, sondern weil die Richtung sichtbar wird.

Manchmal gibt es trotzdem Zweifel. Das ist normal. Pflegeentscheidungen haben immer eine emotionale Seite. Es hilft, sich in solchen Momenten daran zu erinnern, dass es nicht um die perfekte Lösung geht. Es geht um eine gute Lösung, die den Menschen schützt und die Familie trägt.

Ein sanfter nächster Schritt kann sein, sich bewusst ein Zeitfenster zu setzen. Nicht endlos überlegen, sondern einen Rahmen. Zum Beispiel, wir sammeln diese Woche Informationen, wir führen zwei Gespräche, wir klären Kosten und Förderungen grob, und dann entscheiden wir, welche Lösung wir als nächsten Schritt testen. Diese Prozessklarheit ist oft das, was Familien am meisten entlastet. Nicht die Information selbst, sondern die Reihenfolge.

Ihr nächster Schritt · 15 Minuten

Nehmen Sie die Vergleichstabelle und markieren Sie in jeder Zeile nur einen Satz, der in Ihrer Situation besonders zutrifft. Schreiben Sie darunter zwei Kriterien, die für Sie nicht verhandelbar sind, zum Beispiel Sicherheit in der Nacht und verlässliche Medikamentenorganisation. Wenn diese zwei Kriterien klar sind, wird die nächste Entscheidung deutlich leichter, weil Sie nicht mehr über alles gleichzeitig sprechen müssen.

KAPITEL 08

Doch was, wenn das alles nicht hilft

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, dann haben Sie vermutlich schon mehr getan, als viele sich in dieser Phase zutrauen. Nicht, weil Lesen anstrengend wäre, sondern weil es Mut braucht, hinzuschauen. Pflege beginnt oft mit einem Gefühl von Kontrollverlust. Und jedes klare Wort, jede Entscheidung, jede kleine Struktur ist ein Stück Kontrolle, das zurückkommt.

Sie müssen nicht alles auf einmal lösen.

Manche Familien glauben, sie müssten zuerst den perfekten Plan haben, bevor sie etwas verändern dürfen. In der Praxis zeigt sich häufig das Gegenteil. Der beste Plan entsteht, wenn man einen ersten Schritt setzt, der wirklich machbar ist, und dann beobachtet, was sich dadurch verändert. Pflege ist kein theoretisches Modell. Sie ist Alltag. Und Alltag wird durch kleine, verlässliche Handlungen stabil, nicht durch große Vorsätze.

Der nächste Schritt ist deshalb selten der dramatische. Er ist oft schlicht. Eine klare Zuständigkeit für Medikamente. Ein Notfallordner an einem festen Ort. Eine Entscheidung, wer nachts zuständig ist, und wer nicht. Ein Gespräch in der Familie, das nicht in Schuld endet, sondern in einer Vereinbarung. Oder auch nur die Erkenntnis, dass Unterstützung keine Niederlage ist, sondern eine Form von Verantwortung.

Wenn Sie gerade das Gefühl haben, es ist trotzdem noch zu viel, dann ist das in Ordnung. Viele Angehörige bewegen sich zwischen Erleichterung und Sorge. Man versteht mehr, und gleichzeitig sieht man deutlicher, wie groß das Thema ist. Das kann kurzzeitig schwerer wirken. Aber es ist ein gutes Zeichen. Denn Klarheit ist der Anfang von Handlungsfähigkeit.

Damit Sie nicht wieder in den Modus rutschen, in dem alles gleichzeitig passieren muss, gebe ich Ihnen einen einfachen Plan für die nächste Woche. Er ist bewusst kurz. Er ist nicht dafür gedacht, perfekt umgesetzt zu werden. Er ist dafür gedacht, dass Sie wieder Tritt fassen.

Tag	Fokus	Was konkret zu tun ist
Tag 1	Orientierung	Drei wichtigste Belastungen notieren, drei größte Risiken benennen
Tag 2	Bedarf	Zwei bis drei Bereiche festhalten, wo Hilfe nötig ist
Tag 3	Familie	Kurzes Gespräch, Zuständigkeiten für eine Woche festlegen
Tag 4	Organisation	Medikamente und Notfallordner ordnen, fixe Ablage schaffen
Tag 5	Unterstützung	Informationen einholen, welche Hilfen realistisch sind
Tag 6	Entlastung	Eine konkrete Pause für die Hauptbelastete Person vereinbaren
Tag 7	Entscheidung	Kurz prüfen, was besser wurde und was noch wackelt, nächsten Schritt festlegen

Wenn Sie diesen Plan anschauen und denken, das ist immer noch viel, dann reduzieren Sie ihn. Nehmen Sie nur Tag 1, Tag 3 und Tag 4. Mehr ist nicht nötig, um Bewegung hineinzubringen. Wichtig ist nur, dass Sie nicht alles im Kopf behalten müssen. Schreiben ist in dieser Phase oft die einfachste Form von Entlastung.

Was ich Ihnen aus meiner Arbeit mitgeben möchte, ist eine klare Linie, die sich durch alle Kapitel zieht. Pflege wird leichter, wenn man sie in eine Reihenfolge bringt. Erst den Bedarf erkennen, dann die Familie stabilisieren, dann den Alltag organisieren, dann Transparenz bei Geld und Unterstützung schaffen, dann die eigenen Grenzen ernst nehmen, und erst dann eine Entscheidung treffen, die tragfähig ist. Viele Familien machen es umgekehrt, weil die Angst sie antreibt. Aber Angst ist kein guter Plan.

Wenn Sie sich nur einen Satz merken, dann diesen: Eine Entscheidung ist dann gut, wenn sie Sicherheit schafft und Beziehungen schützt.

Das bedeutet auch, dass es vollkommen legitim ist, Hilfe zu suchen, die nicht nur praktisch ist, sondern auch organisatorisch und menschlich trägt. Manche Angehörige brauchen jemanden, der ihnen erklärt, was als Nächstes sinnvoll ist. Jemanden, der mit ihnen Ordnung in Unterlagen bringt. Jemanden, der

ruhig bleibt, wenn sie selbst gerade nicht ruhig bleiben können. Und jemanden, der Qualität ernst nimmt, nicht nur auf dem Papier.

Achten Sie darauf, dass man Ihnen zuhört, bevor man Lösungen verkauft. Achten Sie darauf, dass Zuständigkeiten klar sind. Achten Sie darauf, dass Kosten und Leistungen verständlich erklärt

werden. Achten Sie darauf, dass es einen Plan gibt, was passiert, wenn es nicht passt. Und achten Sie darauf, dass Sie sich nach einem Gespräch nicht kleiner fühlen, sondern klarer.

Das ist das, was ich Ihnen zum Abschluss mitgeben möchte. Pflege ist schwer, aber sie muss nicht chaotisch sein. Sie dürfen Struktur einfordern. Sie dürfen Unterstützung annehmen. Und Sie dürfen Schritt für Schritt gehen, ohne sich dafür zu rechtfertigen.

Ihr nächster Schritt · 15 Minuten

Wählen Sie aus der 7 Tage Tabelle genau einen Punkt aus, den Sie heute umsetzen können, in einer Viertelstunde. Schreiben Sie ihn auf, nennen Sie ein Datum, und machen Sie ihn klein genug, dass er sicher gelingt. Ein kleiner, verlässlicher Schritt ist in der Pflege oft mehr wert als ein großer, der nie beginnt.

DIE AUTOREN

Über die Autoren

Markus Polsterer



Markus Polsterer arbeitet seit vielen Jahren mit Familien, die plötzlich vor schwierigen Pflegeentscheidungen stehen. Als Gründer und Leiter von PflegeAustria begleitet er Angehörige in Situationen, in denen sich das Leben oft innerhalb kurzer Zeit grundlegend verändert. Krankheit, ein Sturz oder zunehmende Einschränkungen machen Entscheidungen notwendig, auf die kaum jemand vorbereitet ist.

Seine Arbeit ist geprägt von einem klaren Blick auf den Alltag. Markus Polsterer kennt die Abläufe im österreichischen Pflegesystem ebenso wie die menschlichen Fragen, die damit einhergehen. Er weiß, wie Betreuung organisiert wird, wie Pflegegeld beantragt werden kann und woran man erkennt, ob eine Lösung im täglichen Leben wirklich trägt. Vor allem aber kennt er das Gefühl von Überforderung, wenn Verantwortung wächst und Orientierung fehlt.

Aus unzähligen Gesprächen mit Angehörigen hat sich eine klare Haltung entwickelt. Nicht jede Familie braucht dieselbe Lösung. Nicht jede Situation verlangt sofort nach einem großen Schritt. Was Familien brauchen, ist Klarheit, eine sinnvolle Reihenfolge und Unterstützung, die entlastet statt zusätzlich Druck zu erzeugen. Dieses Buch ist aus dieser Praxis entstanden und soll Orientierung geben, keine fertigen Antworten. Geschrieben aus Erfahrung, für Entscheidungen, die langfristig tragfähig bleiben sollen – für Betroffene und für jene, die sie begleiten.

Daniela Steinbrugger



Daniela Steinbrugger ist eine zentrale Ansprechpartnerin bei PflegeAustria und begleitet Familien im Bereich der 24- Stunden-Betreuung und Pflegeberatung. In ihrer Arbeit steht sie Menschen in herausfordernden Lebenssituationen mit fachlicher Kompetenz, Empathie und langjähriger Praxis zur Seite. Sie begleitet Pflegeprozesse von der ersten Kontaktaufnahme bis in den laufenden Alltag.

Ihre Arbeit beginnt meist mit Zuhören. Daniela Steinbrugger führt Erstgespräche, stellt die richtigen Fragen und hilft Familien, in unsicheren Situationen Orientierung zu finden. Sie organisiert den Ablauf der Betreuung, unterstützt bei der Auswahl geeigneter Betreuungspersonen und bleibt auch während der laufenden Betreuung eine konstante Ansprechperson. Dabei ist ihr wichtig, persönliche Bedürfnisse und familiäre Wünsche ernst zu nehmen und realistische, individuell passende Lösungen zu finden.

Besondere Erfahrung bringt sie in komplexen Pflegesituationen mit, etwa bei Demenz oder neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose. Pflege versteht Daniela Steinbrugger nicht als rein organisatorische Aufgabe, sondern als persönliche Verantwortung. Ihr Ansatz ist geprägt von ehrlicher Einschätzung, klarer Struktur und dem Ziel, Sicherheit und Vertrauen in einer oft emotional belastenden Lebensphase zu schaffen.

Kontakt zu den Herausgebern

PflegeAustria · pflegeaustria.at office@pflegeaustria.at · +43 664 99 76 48 85

Gestalterisch überarbeitete Ausgabe · Oktober 2026. Grundlage ist der bereitgestellte Originalratgeber. Die Praxisbeispiele dienen der Orientierung; sie ersetzen keine individuelle fachliche Beurteilung.